

Observações

OBSERVAÇÃO: ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLUTÉN/TRAÇOS DE GLÚTEN. TODOS OS UTENSÍLIOS UTILIZADOS, INCLUINDO ESPONJA, DEVEM SER IDENTIFICADOS, ARMAZENADOS E HIGIENIZADOS SEPARADAMENTE.

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
DESJEJUM						● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO						● PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,89 Lipídios (g): 0,27 Carboidrato (g): 48,20 Cálcio (mg): 25,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 88,99 Energia (Kcal): 165,13
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G	• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • LEITE COM CANELA 150ML	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • QUIRERA 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• VITAMINA DE BANANA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 70G • SUCO DE UVA 150ML	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• CANJA 200G	• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • POLENTA - JANTAR 120G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,49 Lipídios (g): 24,44 Carboidrato (g): 155,37 Cálcio (mg): 395,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 367,75 Vitamina C (mg): 94,51 Energia (Kcal): 1005,34					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • LEITE 150ML • MANTEIGA 5G	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CENOURA REFOGADA 35G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • FEIJÃO PRETO 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PERA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 70G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,61 Lipídios (g): 22,42 Carboidrato (g): 152,49 Cálcio (mg): 379,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 568,43 Vitamina C (mg): 82,87 Energia (Kcal): 980,00					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
DESJEJUM	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G	• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE PEPINO 35G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• VITAMINA DE BANANA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO E ORÉGANO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS, SOJA E TOMATE 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• LEITE 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR	• CANJA 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,46 Lipídios (g): 20,90 Carboidrato (g): 163,41 Cálcio (mg): 335,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 421,11 Vitamina C (mg): 81,05 Energia (Kcal): 990,14
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
DESJEJUM	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FAROFA DE CENOURA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• VITAMINA DE BANANA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,37 Lipídios (g): 27,09 Carboidrato (g): 167,98 Cálcio (mg): 373,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 258,42 Vitamina C (mg): 84,11 Energia (Kcal): 1077,87					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• MELÃO 170G					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,17 Lipídios (g): 27,54 Carboidrato (g): 167,42 Cálcio (mg): 467,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 351,34 Vitamina C (mg): 56,58 Energia (Kcal): 1134,71					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 42,60 Lipídios (g): 22,96 Carboidrato (g): 155,81 Cálcio (mg): 361,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 386,37 Vitamina C (mg): 84,65 Energia (Kcal): 985,39					